ఆంధ్రజ్యోతి
ANDHRAJYOTHY
జగిత్యాల
జిల్లా వార్తలు
3★★
మంగళవారం 27 ఫిబ్రవరి 2024



వ్యవసాయ మార్కెట్ రిజర్వేషన్లు ఖరారు

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి): వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలకు రిజర్వేషన్లు ఖరారయ్యాయి. జిల్లాలో పదమూడు మార్కెట్లు ఉండగా వాటికి నిబంధనల ప్రకారం ఆయా సామాజిక వర్గాల కేటగిరిల వారిగా రిజర్వేషన్లు ప్రకటించారు. కొత్త రిజర్వేషన్ల ప్రకారమే నూతన పాలక వర్గాలు త్వరలో కొలువుదీరనున్నాయి. ఇటీవల వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావు మార్కెట్ కమిటీలను నియమిస్తు న్నట్లు ప్రకటించారు. కొత్తగా కొలువుదీరిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పాత మార్కెట్ కమిటీలను రద్దు చేసి కొత్త కమిటీల నియామకానికి శ్రీకారం చుట్టడంతో ఆశావహులు కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ, మంత్రుల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తున్నారు. మార్కెట్ కమిటీల పదవులకు తమ పేర్లను పరిశీలించాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. జిల్లాలోని అన్ని మార్కెట్ కమిటీలకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేయడంతో ఆశావహుల ప్రయత్నాలు జోరందుకున్నాయి.

ఏఎంసీ ఛైర్మన్ల రిజర్వేషన్లు ఇలా..

జిల్లా వ్యాప్తంగా 13 వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలున్నాయి. వీటిల్లో 7 కమిటీల ఛైర్మన్ పదవులను జనరల్ కేటాగిరికి కేటాయించారు. మిగిలిన ఆరు మార్కెట్ కమిటీలను ఓసీ వుమెన్, ఎస్సీ వుమెన్, బీసీ వుమెన్, బీసీ డీ వుమెన్, బీసీ సీ వుమెన్, బీసీ బీ జనరల్ వర్గాలకు ఒక్కోటి చొప్పున రిజర్వేషన్లు చేసినట్లు ప్రకటించారు. ఇందులో జగిత్యాల, మెట్‌పల్లి, కోరుట్ల, గొల్లపల్లి, కథలాపూర్, ఇబ్రహీంపట్నం, రాయికల్ మార్కెట్ కమిటీలను జనరల్‌కు కేటాయించారు. ధర్మపురి మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ పదవిని ఎస్సీ మహిళకు, మల్యాల బీసీ-డీ మహిళలకు, మేడిపల్లి బీసీ-సీ, పెగడపల్లి బీ సీ-బీ, మల్లాపూర్ ఎస్సీ మహిళ, వెల్గటూరు జనరల్ మహిళకు రిజర్వ్ చేశారు.

- వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలకు కొత్త పాలకవర్గాలపై కసరత్తులు
- 13 మార్కెట్ కమిటీల్లో 7 ఓసీ జనరల్
- నెలాఖరులోగా కమిటీలను నియమించే అవకాశం
- 'కోడ్' వస్తే ఎన్నికల తరువాతే ..

ఇవీ మార్గదర్శకాలు...

తెలంగాణ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు, పశుగణాల మార్కెట్ చట్టం 1906 సెక్షన్ 5(1) ప్రభుత్వ నోటిఫికేషన్ ప్రకారం మార్కెట్ కమిటీ ఏర్పాటవుతుంది. ఇందులో 12 మంది రైతులుంటారు. మార్కెట్ కమిటీ పరిధిలో స న్నకారు రైతులు, ఇతర వ్యవసాయ ఉత్పత్తి దారులు, పశుగణన ఉత్పత్తి దారులు (వీరిలో కనీసం ఐదుగురు సభ్యులు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, అల్ప సంఖ్యాక (మైనార్టీ)వర్గాలు, మహిళలు) ఉంటారు. కమిటీలో లైసెన్స్ పొందిన వ్యాపారులు ఇద్దరు, ఎక్స్ అఫీషియో సభ్యులు నలుగురు (వీరిలో మార్కెట్ పరిధిలోని పీఏసీఎస్‌ల నుంచి ఒక సభ్యుడు, జిల్లా మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారి ఒకరు, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి ఒకరు, మార్కెట్ కమిటీ పరిధిలోని మున్సిపల్ ఛైర్ పర్సన్ లేదా గ్రామ సర్పంచ్ ఒకరు) ఉండాలి. మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్‌ను 12 మంది రైతుల నుంచి ఒకరిని నియమిస్తారు. వైస్ ఛైర్మన్‌ను లైసెన్స్ ట్రేడర్స్ సభ్యుల నుంచి లేదా రైతు సభ్యుల నుంచి నియమించవచ్చు.

జోరుగా పైరవీలు...

వ్యవసాయ మార్కెట్లకు త్వరలోనే నూతన పాలక వర్గాలు ఏర్పాటు చేస్తామని ఇటీవల వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ప్రకటించారు. గతంలో ఏడాది పాటు ఉండే పాలక వర్గ పదవీ కాలాన్ని రెండేళ్లకు పెంచారు. తాజాగా ఆరు నెలలు రెండు సార్లు పదవీ కాలాన్ని పెంచాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు వచ్చే పాలకవర్గ పదవీకాలం మూడేళ్ల వరకు ఉండే అవకాశం ఉంది. జిల్లాలో 13 ప్రాంతాలలో వ్యవసాయ మార్కెట్లు ఉన్నాయి. జిల్లాలో రిజర్వేషన్లు ప్రకటించిన నేపథ్యంలో అధికార పార్టీకి చెందిన పలువురు నాయకులు పదవి కోసం జోరుగా పైరవీలు మొదలు పెట్టారు.

పార్లమెంట్ ఎన్నికల కోడ్ వస్తే...

మార్కెట్ కమిటీలకు కొత్త పాలకవర్గాలను ప్రభుత్వం త్వరగా నియమిస్తే ఈనెలాఖరులోపు ప్రక్రియ పూర్తయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గాల ఇన్‌చార్జీలు మార్కెట్ కమిటీల నియామక విషయంలో త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోపోతే ప్రక్రియ మరింత ఆలస్యం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. పార్లమెంట్ ఎన్నికలకు షెడ్యూల్ విడుదలై కోడ్ అమలులోకి వస్తే కమిటీల నియామకం ఇప్ప ట్లో ఉండవు. ఎన్నికల తర్వాత కేంద్రంలో కొత్త ప్రభుత్వం కొలువు దీరిన తదుపరి మే, జూన్ మాసంలో కొత్త పాలకవర్గాలను నియమించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

కొత్త మార్గదర్శకాల ప్రకారం: ప్రకాశ్, జిల్లా మార్కెటింగ్ అధికారి



ప్రభుత్వం ఇచ్చే నూతన మార్గదర్శకాల ప్రకారం కొత్త మార్కెట్ కమిటీలు ఏర్పాటవుతాయి. ఇప్పటి వరకు కొత్త కమిటీల ప్రతిపాదనలు రాలేదు.. వచ్చిన తరువాత ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తుంది. రిజర్వేషన్ల కేటా యింపులు పూర్తయ్యాయి.

దేశ ద్రోహులకు, భక్తులకు మధ్యే పార్లమెంట్ పోరు

●బీజేపీ విజయసంకల్ప యాత్రలో ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు

6లో..



జగిత్యాల సంకల్ప యాత్రలో మాట్లాడుతున్న ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే

నర్సింహస్వామి హుండీ లెక్కింపు

కొడిమ్యాల, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని నల్లగొండ శ్రీలక్ష్మీనర్సింహస్వామి హుండీ లెక్కింపును అధికారులు, సిబ్బంది సోమవారం నిర్వహించారు. స్వామి వారి హుండీలో 10,01,090 రూపాయలు నగదు భక్తుల నుంచి సమకూరినట్లు ఆలయ ఈవో వి. అనూష తెలిపారు. ఈ హుండీ లెక్కింపులో ఆలయ ఛైర్మన్ సత్యనారాయణరావు, ఆలయ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆర్. రవికిషన్, అర్చ కులు శ్రీనివాసాచార్యులు, రజినీకాంతాచార్యులు, మనోజ్‌కుమారాచార్యులు, శ్రీనాథాచార్యులు సిబ్బంది రవి, రజినీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

కలెక్టర్ షేక్ యాస్మిన్ బాషా



దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్న కలెక్టర్

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి): ప్రజావాణి సమస్యలను సాధ్యమైనంత తొందరలో పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ షేక్ యాస్మిన్ బాషా అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలోని సమీకృత కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి హాజరై పలువురు బాధితులు అందించిన వినతి పత్రాలను స్వీకరించారు. జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాల బాధితులు ఇచ్చిన 26 దరఖాస్తులను ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన ఆర్జీలను 30 రోజుల్లోగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఒకే సమస్యపై ప్రతీ వారం రాకూడదని తెలిపారు. పింఛన్ల మంజూరు, భూ సమస్యలు, వ్యక్తిగత, కుటుంబ సమస్యలపై ఆర్జీలు వస్తున్నాయన్నారు. వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా వనమహోత్సవం



విహారా యాత్రకు వనంలోనికి వెళ్లిన లక్ష్మీ నరసింహస్వామి

బీర్‌పూర్, ఫిబ్రవరి 26:జగిత్యాల జిల్లాలోని అత్యంత వైభవంగా జరిగే బీర్‌పూర్ శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి జాతర బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా సోమవారం వన మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నవ దంపతులైన లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఉత్సవ విగ్రహాలను గుట్ట దిగువన గల నీలగిరి ప్లాంటేషన్‌లకు గుట్టపై నుంచి ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన పల్లకి సేవలో డప్పు చప్పుళ్ల మధ్య తీసుకెళ్లగా, అటవీ శాఖ అధికారుల ఆధ్వర్యంలో వనమహోత్స కార్యక్రమాన్ని వేదపండితులు ప్రత్యేక పూజలు చేసి వన భోజన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆలయ ఉత్సవ కమిటీ ఛైర్మన్ ఎనగంటి సామ్రాట్, ఈవో సంకుటాల శ్రీనివాస్, సెక్షన్ అధికారి గంగా రాం, బీట్ ఆఫీసర్లు శ్రీనివాస్, శేఖర్, రాజేశం, ఆలయ ధర్మకర్తలు మల్లేశం, శ్రీనివాస్, కాంత, రాజేశం మాజీ ఛైర్మన్లు ఆంజనేయులు, రమణ రావ్, సుమన్ పాల్గొన్నారు.

ఇంగ్లీష్ టాలెంట్ టెస్ట్‌లో విద్యార్థి ప్రతిభ

రాయికల్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని కొత్తపేట ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థి ఖలీల్ ఇంగ్లీష్ టాలెంట్ టెస్ట్‌లో రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ బహుమతి సాధించాడు. హైదరాబాద్‌లోని అనురాగ్ యూనివర్సిటీలో ఇంగ్లీష్ లాంగ్వేజ్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఇంగ్లీష్ టాలెంట్ టెస్ట్ స్పెల్ విజార్డ్ విభాగంలో కొత్తపేట ఉన్నత పాఠశాలలో 8వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థి ఖలీల్ రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ స్థానం సాధించాడు. పోటీలకు విద్యార్థిని సిద్ధం చేసిన ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయుడు వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, ప్రధానోపాధ్యాయులు వేణుగోపాల్ రావు, ఉపాధ్యాయులు కృష్ణహరి, రత్నాకర్, రామ్మోహన్, సురేందర్, జమున, సైదుద్దీన్, గంగాధర్‌లు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

మామిడి రైతులకు యాజమాన్య పద్ధతులపై అవగాహన

పెగడపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : మామిడి రైతులకు సోమవారం జిల్లా ఉద్యానవనశాఖాధికారి ఎం.స్పందన యాజామాన్య పద్దతుల గూర్చి వివరించారు. పెగడపల్లి మండలంలోని మద్దులపల్లి, ల్యాగలమర్రి గ్రామాలలో సోమ వారం జిల్లా ఉద్యానవనశాఖాదికారి స్పందన పర్యటించి ఆయిల్ పామ్, మామిడి తోటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మామిడిలో వాతావరణ మార్పుల కారణంగా పూత రాలుడు, తేనె మంచు, తామర పురుగు, మసి తెగులు సోకుతుందని వాటి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఆమె రైతులకు వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఆయిల్ ఫాం కంపెనీ ఫీల్డ్ అధికా రులు అనీల్ కుమార్, యోహాన్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి): ఈనెల 26వ తేదీ నుంచి మార్చి 1వ తేదీ వరకు దేశ వ్యాప్తంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో మేక్ ఎరైట్ స్టార్ట్-బికాం ఫైనాన్షియల్లీ స్మార్ట్ అనే అంశంపై నిర్వహించనున్న ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాల వాల్ పోస్టర్లను కలెక్టర్ షేక్ యాస్మిన్ బాషా ఆవిష్కరించారు. సోమవారం ప ట్టణంలోని సమీకృత కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో పోస్టర్లను ఆవిష్కరించిన అనంతరం ఆమె మాట్లాడారు. ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై ప్రతీ ఒక్కరూ అవగాహన పెంపొందించుకొని ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటిస్తూ ఆర్థిక వృద్ధి సాధించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ పొన్న వెంకట్ రెడ్డి, జిల్లా ఎఫ్ఎల్‌సీ కోట మధు సుదన్, ఎస్‌బీఐ, తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ మేనేజర్లు గజేందర్, అప్పారావు పాల్గొన్నారు.



పోస్టర్ ఆవిష్కరిస్తున్న కలెక్టర్

సంకల్ప యాత్ర అంటే రెచ్చగొట్టే ప్రసంగాలేనా..?

●కాంగ్రెస్ పార్టీ చరిత్ర తెలుసుకుని మాట్లాడాలి
●ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న జీవన్ రెడ్డి

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 26(జగిత్యాల టౌన్) : విజయ సంకల్ప యాత్ర అంటే బీజేపీ ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి పనులను వివరించాలే తప్ప ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేలా దేశ భక్తులకు.. దేశ ద్రోహులకు మధ్య జరిగే ఎన్నికల యుద్ధం అంటూ రెచ్చగొట్టే విధంగా రెచ్చిపోయి ప్రసంగం చేయడం కాదని ఎమ్మెల్సీ జీవన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని ఇందిరా భవన్‌లో సోమవారం జీవన్‌రెడ్డి విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. బీపేజీ నాయకులకు కాంగ్రెస్ చరిత్ర తెలుసా అని ప్రశ్నించారు. స్వాతంత్ర్యం కోసం, దేశ సమగ్రత కోసం పోరాటం చేసి పాకిస్తాన్‌తో యుద్ధం చేసి విజయ పతాకం ఎగురవేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీది అన్నారు. రాముడి పేరు చెప్పుకుని ఓట్లు అడగడం కాదని, ఆ భగవంతుని ఆలోచనా విధానం అమలు చేసే వారికి మాత్రమే ఓట్లు అడిగే నైతిక హక్కు ఉంటుందన్నారు. విదేశాల్లో మూలుగుతున్న నల్ల ధనాన్ని వెలికితీసి ప్రతిపేద వాడి ఖాతాల్లో రూ. 15 లక్షలు జమ చేస్తానని చెప్పిన ప్రధాని మోదీ ఇప్పటి వరకు ఒక్క రూపాయి కూడా జమ చేయలేదన్నారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రజలకు పదేళ్లలో చేసింది ఏమి లేదన్నారు. ఢిల్లీ కేంద్రంగా 15 రోజులుగా మద్దతు ధరల క ల్పన కోసం రైతులు ఆందోళన చేస్తే ప్రధాని మోదీ ఎందుకు పట్టించు కోవడం లేదన్నారు. నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి విషయంలో బీజేపీ నాయకులు అ భ్యర్థిని చూడడం కాదు మోదీని చూసి ఓట్లు వేయాలని అడగటం చూస్తుంటే వారిలో విశ్వాసం లోపించిందన్నారు. నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ పరిధిలో గత ఐదేళ్లలో ఎలాంటి అభివృద్ధి చేయలేదని కేవలం ఎన్నికలకు ముందు మూ తపడ్డ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని సందర్శించారే తప్ప బీజేపీ చేసింది శూన్యమన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు రిజర్వేషన్లు దక్కాలనే ఆలోచనా విధానంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుల గణనకు సిద్ధమయ్యిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పిస్తే బీజేపీ నాయకులు అగౌరవ పరిచే విధంగా మాట్లాడ డం తగదన్నారు. రూ. 400 ఉన్న సిలిండర్‌ను వేయికి పెంచిన ఘనత మోదీకే దక్కుతుందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ లేక పోతే అర్వింద్ ఎక్కడివాడో అందరికి తెలు సునన్నారు. రెండేళ్ల నుంచి ఎమ్మెల్సీ కవిత కేసు టీవీ సిరియల్ నడిచినట్లు నడు స్తోందన్నారు. ఈడీ అధికారులు కవితకు నోటీసులు ఇస్తే విచారణకు హాజరు కావడం లేదంటూ ధిక్కరించేవిధంగా వ్యవహారం చూస్తుంటే ఇది బీజేపీకి బీఆర్ ఎస్‌కు మధ్య తెరవెనుక ఒప్పందంలాగా ఉందని ఆరోపించారు. ఈ సమావేశంలో పీసీసీ కార్యదర్శి బండ శంకర్, పట్టణ అధ్యక్షుడు కొత్త మోహన్, నాయకులు గాజుల రాజేందర్, గుండ మధు, రాధాకిషన్ రావు, రమేష్ బాబు, మసర్తి రమేష్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, చాంద్ పాషా, మహిపాల్, శేఖర్, రాజిరెడ్డి, గంగారెడ్డి, పూర్ణచందర్ ఉన్నారు.

క్రీడలతో స్నేహభావం పెంపొందుతాయి

ఎమ్మెల్సీ టి.జీవన్ రెడ్డి, జడ్పీ ఛైర్ పర్సన్ వసంత



బహుమతులు అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్సీ, జడ్పీ ఛైర్ పర్సన్

రాయికల్, ఫిబ్రవరి 26: క్రీడలతో స్నేహభావం పెంపొందుతుందని ఎమ్మెల్సీ టి.జీవన్‌రెడ్డి, జడ్పీ ఛైర్ పర్సన్ వసంతలు అన్నారు. రాయికల్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మండల స్థాయి క్రీడా పోటీల ముగింపు కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ, జడ్పీ ఛైర్ పర్సన్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కబడ్డీలో రాయికల్ జీజేసీ ప్రథమ స్థానం, రాయికల్ వారియర్స్ ద్వితీయ స్థానం సాధించగా, వాలీబాల్ పోటీల్లో ధర్మాజీపేట ప్రథమ స్థానం, వస్తాపూర్ ద్వితీయ స్థానం సాధించాయి. ప్రథమ బహుమతి రూ.10,016, ద్వితీయ బహుమతి రూ.5016 చొప్పున అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ మాట్లాడుతూ గ్రామీణ క్రీడలను ప్రోత్సహించడం శుభ పరిణామమని, క్రీడలు ముఖ్యంగా స్నేహభావాన్ని పెంపొందిస్తాయని, రాజకీయాలకతీతంగా మెరిట్ ప్రకారంగా ప్రత్యేక గుర్తింపును ఇచ్చేవి కేవలం క్రీడలేనని అన్నారు. క్లబ్‌లో శారీరక ధారుడ్యాన్ని పెంచే విధంగా అందరికీ ఉపయోగపడే విధంగా జిమ్ ఏర్పాటుకు రూ.5 లక్షలు మంజూరు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. జడ్పీ ఛైర్ పర్సన్ వసంత మాట్లాడుతూ యువతను చెడుదారి పట్టకుండా, సన్మార్గంలో నడిపేవి కేవలం క్రీడలు మాత్రమేనని అన్నారు. ఓపక్క ఆధ్యాత్మికతను మరోపక్క క్రీడా స్ఫూర్తిని పెంచే విధంగా మండల క్లబ్ సభ్యులు క్రీడలను ఏర్పాటు చేయడం శుభ పరిణామమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ ఛైర్మన్ మోర హన్మాండ్లు, జడ్పీటీసీ అశ్విని జాదవ్, తహసీల్దార్ ఖయ్యూం, ఎస్సై అజయ్‌గౌడ్, కౌన్సిలర్లు శ్రీధర్ రెడ్డి, మహేష్ గౌడ్, మహేందర్, క్లబ్ కార్యదర్శి కురుమ సుదర్శన్‌రెడ్డి, సంయుక్త కార్యదర్శి గట్టు రమేష్, నర్సయ్య, కోశాధికారి లక్ష్మీనారాయణ, సాంస్కృతిక కార్యదర్శి వాసరి రవి, క్రీడా కార్యదర్శి గంప ఆనందం, మల్లారెడ్డి, క్లబ్ సభ్యులు, పీఈటీలు బందెల శ్రీనివాస్, రాజేందర్, సంఘమిత్ర, భీమేశ్వర యూత్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

నేడు జడ్పీ సర్వసభ్య సమావేశం

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి): ఈనెల 27వ తేదీన జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహిస్తున్నామని జడ్పీ ఛైర్‌పర్సన్ దావ వసంత సురేశ్ సోమ వారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పట్టణంలోని పద్మనాయక మినీ ఫంక్షన్ హాలులో మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు సమావేశం జరుగుతుందన్నారు. సభ్యులు, అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని కోరారు.

కొండగట్టు అక్రమాలపై కలెక్టర్‌కు పిర్యాదు

మల్యాల, ఫిబ్రవరి 26: కొండగట్టు ఆంజనేయస్వామి దేవస్థానంలో చోటు చేసుకుంటున్న అవినితి, అక్రమాలపై హిందూ వాహిని ప్రతినిధులు సోమవారం కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. టెండర్ దారుల సొమ్ములు వాడుకోవడం, హుండీల సందర్భంగా జరుగుతున్న దొంగతనాలు, స్వీపర్ పోస్టుల నియామకాలు, డిప్యూటేషన్‌లు ఇతరాత్ర సమస్యలను పేర్కొంటూ కలెక్టర్‌కు వినతి పత్రం అందజేశారు. విచారణ జరిపి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఆలయ అభివృద్ధికి దోహదపడే అధికారులను నియమించాలని అన్నారు. కోల సురేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు యువత కృషి చేయాలి

జడ్పీ ఛైర్‌పర్సన్, ఎమ్మెల్సీ

రాయికల్, ఫిబ్రవరి 26: అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనలో యువకులు ముందుండాలని జడ్పీ ఛైర్‌పర్సన్ దావ వసంత, ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డిలు అన్నారు. మండలంలోని ఇటిక్యాల గ్రామంలో అంబేద్కర్ మాల సంఘ భవనాన్ని వారు సోమవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దళితులు, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం అంబేద్కర్ ఎంతో కృషి చేశారని, యువత ఆయనను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. అంబేద్కర్ రాజ్యాంగంతోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించిందని అన్నారు. అంబేద్కర్ సంఘ భవనంలో మిగులు పనులకు జీవన్‌రెడ్డి రూ.5 లక్షల మంజూరు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ లావుడ్య సంధ్యారాణి, జడ్పీటీసీ జాదవ్ అశ్విని, మున్సిపల్ ఛైర్మన్ మోర హన్మాండ్లు, సంఘం అధ్యక్షుడు నీరటి శ్రీనివాస్, ఎంపీటీసీ రాధ ఆదిరెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ లావణ్యవేణు, సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఫిట్స్‌తో విద్యార్థిని మృతి

బీర్‌పూర్,ఫిబ్రవరి 26: పాఠశాలలలో ఫిట్స్ వచ్చి 5వ తరగతి విద్యార్థిని చికిత్స పొందుతు సోమవారం మధ్యాహ్నం మృతి చెందింది. మండలంలోని కొల్వాయి గ్రామానికి చెందిన చల్ల సాయి శ్రీజ(11) అనే విద్యార్థిని అదే గ్రామంలో గల శ్రీరామ పాఠశాలలో 5వ, తరగతి చదువుతుంది. తండ్రి ఆర్మీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు ఉద్యోగ రిత్యా జమ్ముకాశ్మీర్‌లో ఉండగా సోమవారం యదావిధిగా తల్లి కళావతి కూతురును పాఠశాలకు పంపింది. పాఠశాలకు వెళ్లిన కొద్దిసేపటికి శ్రీజకు ఫిట్స్ వచ్చింది. గమనించిన పాఠశాల యాజమాన్యం చికిత్స నిమిత్తం జగిత్యాల ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స అందిస్తుండగా విద్యార్థిని మృతి చెందినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు.

అంగరంగ వైభవంగా భీమేశ్వరుని రథోత్సవం

వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు

రాయికల్, ఫిబ్రవరి 26: రాయికల్ భీమేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో స్వామివారి రథోత్సవం సోమవారం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఈనెల 24 నుంచి జరుగుతున్న జాతర ఉత్సవాలు రథోత్సవంతో ముగిశాయి. రాయికల్, కోరుట్ల, మేడిపల్లి, మల్లాపూర్, జగిత్యాల మండలాల నుంచి వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు ఉదయం నుంచి ఆలయానికి తరలివచ్చి క్యూలో నిలబడి స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేకపూజలు నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం ఉత్సవ విగ్రహాలకు ప్రత్యేక పూజల అనంతరం విగ్రహాలను రథంపైకి చేర్చి రథాన్ని లాగారు. వేలాది మంది భక్తులు పోటీపడి దేవాలయం చుట్టూ ఐదుసార్లు రథాన్ని లాగి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. పోతరాజులు చేసిన విన్యాసాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఎమ్మెల్సీ టి.జీవన్‌రెడ్డి, జడ్పీ ఛైర్ పర్సన్ వసంతలు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. రథోత్సవం సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంచనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఎస్సై అజయ్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు బందోబస్తు చర్యలు చేపట్టారు.





భీమేశ్వరుడి రథోత్సవంలో పాల్గొన్న భక్తులు





సిరిసేడు ఎంపీటీసీపై అనర్హత వేటు

ఇల్లందకుంట, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని సిరిసేడు ఎంపీటీసీ రేణికుంట్ల చిన్నరాయుడుపై అనర్హత వేటు వేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రమేలా సత్పతి సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గత నెల 9న చిన్నరాయుడుతో పాటు రామస్వామి, శశికుమార్, రమేష్‌లు సిరిసేడు, బోగంపాడు గ్రామాలకు చెందిన పల్లె ప్రకృతి వనాన్ని జేసీబీ సహాయంతో ధ్వంసం చేసి ఆ స్థలాన్ని కబ్జా చేయాలని చూశారని స్థానిక పంచాయతీ కార్యదర్శులు శ్రీనివాస్, అంకూస్‌లు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు పోలీసులు నలుగురు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది. దీంతో స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ ప్రమేలా సత్పతి పంచాయతీరాజ్ చట్టం ప్రకారం సిరిసేడు ఎంపీటీసీ చిన్నరాయుడుపై అనర్హత వేటు వేయడంతో పాటు అతడు ఆరు సంవత్సరాలు ఎలాంటి పదవికి పోటీకి అనర్హుడని ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

రూ.7,150 పలికిన పత్తి ధర

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 26: జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో క్వింటాల్ పత్తి ధర రూ.7,150 పలికింది. సోమవారం మార్కెట్ యార్డుకు 56మంది రైతులు 528క్వింటాళ్ల విడి పత్తి, ఎనిమిది మంది రైతులు 28క్వింటాళ్ల గోనె సంచుల్లో విక్రయానికి తీసుకు వచ్చారు. ప్రైవేట్ ట్రేడర్స్ గరిష్ఠ ధర రూ.7150, కనిష్ఠ ధర రూ.6వేలు చెల్లించి కొనుగోళ్లు చేపట్టారు.

పొలంలోకి దూసుకెళ్లిన కారు.. తప్పిన ప్రమాదం


అన్నారంలో వరిపొలంలోకి దూసుకెళ్లిన కారు

మానకొండూర్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని అన్నారం గ్రామంలో ఓ కారు పొలంలోకి దూసుకెళ్లడంతో పెనుప్రమాదం తప్పింది. మండలంలోని దేవంపల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచు జనగామ దేవేందర్‌రావు వ్యక్తిగత పనులపై తన కారులో మానకొండూర్‌కు వెళ్లి తిరిగి దేవంపల్లికి వస్తున్నాడు. అన్నారం గ్రామ శివారులో కారు అదుపు తప్పి వరిపొలంలోకి దూసుకెళ్లింది. స్థానికులు గమనించి కారులో ఉన్న దేవేందర్‌రావును బయటికి తీశారు. రోడ్డు పక్కనే వ్యవసాయబావి ఉండడంతో పెను ప్రమాదం తప్పిందని స్థానికులు తెలిపారు. ఆయనకు గాయాలు కాగా చికిత్స నిమిత్తం కరీంనగర్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

భారీ ఎత్తున ఇసుక డంపింగ్

● కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు

ఇల్లందకుంట, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని వంతడుపులలో అక్రమంగా ఇసుకను డంపింగ్ చేసి వరంగల్ జిల్లాకు తరలిస్తున్న రెండు ఇసుక ట్రాక్టర్లను సోమవారం పట్టుకున్నట్లు ఎస్‌ఐ రాజకుమార్ తెలిపారు. భూపాలపల్లి జిల్లా నుంచి అక్రమంగా ఇసుకను తరలించి వంతడుపుల గ్రామంలో డంపింగ్ చేసి అక్కడ నుంచి వరంగల్ తరలిస్తున్నారనే సమాచారం మేరకు రెండు ట్రాక్టర్లలో ఇసుక నింపుతుండగా పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. 20 ట్రాక్టర్ల ఇసుకను తహసీల్దార్‌కు అప్పగించి సదరు ట్రాక్టర్ డ్రైవర్లు, యజమానులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్‌ఐ రాజకుమార్ తెలిపారు.













డ్రంకెన్‌డ్రైవ్ కేసులో 8 మందికి శిక్ష

కరీంనగర్ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసులో 8 మంది వాహనదారులకు కరీంనగర్ మున్సిఫ్ కోర్టు మెజిస్ట్రేట్ జైలుశిక్ష, జరిమానాలు విధించినట్లు కరీంనగర్ ట్రాఫిక్ ఏసీపీ ఎండీ సర్వర్ తెలిపారు. ఇటీవల పట్టుబడిన 16 మంది వాహనదారులను సోమవారం కోర్టులో హాజరుపరచగా ఇద్దరికి 10 రోజులు, ఒకరికి 7 రోజులు, ఒకరికి 5 రోజులు, నలుగురు వ్యక్తులకు 3 రోజుల వంతున జైలుశిక్ష, మొత్తం 16 వేల రూపాయల జరిమానా విధించినట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. మరో 8 మందికి 15 వేల రూపాయలు జరిమానా విధించినట్లు ఏసీపీ తెలిపారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో ఏఈకి గాయాలు

కోనరావుపేట, ఫిబ్రవరి 26: కోనరావుపేట మండలం సుద్దాల గ్రామ శివారులో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో కోనరావుపేటలో పంచాయతీరాజ్ ఏఈగా పనిచేస్తున్న అంజయ్యకు గాయాలయ్యాయి. వివరాల ప్రకారం ఏఈ అంజయ్య ద్విచక్రవాహనంపై వేములవాడ వైపు వెళుతున్న సమయంలో సుద్దాల మూలమలుపు వద్ద ఎదురుగా వస్తున్న కారు ఢీకొట్టడం వల్ల చేతికి గాయాలయ్యాయి. గాయాలైన ఏఈని సిరిసిల్ల ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

అప్పుల బాధతో ఒకరి ఆత్మహత్య

ముస్తాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: ముస్తాబాద్ మండలంలోని పోతుగల్ గ్రామానికి చెందిన కంచం ప్రసాద్ (45) అప్పుల బాధతో సోమవారం ఉరేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. గ్రామానికి చెందిన ప్రసాద్ తన కూతురు పెళ్లి కోసం, కొడుకు కోసం అప్పు చేశాడు. అప్పు తీరే మార్గం లేక మనస్తాపంతో ఇంట్లో ఉరివేసుకున్నాడు. ప్రసాద్ భార్య సుజాత ఫిర్యాదుతో కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడికి తీవ్ర గాయాలు

ముస్తాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని కొండాపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఓ యువకుడు రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రగాయాలపాలయ్యాడు. కొండాపూర్ గ్రామానికి చెందిన సర్దాని అజయ్‌కుమార్ అనే యువకుడు ముస్తాబాద్ నుంచి కొండాపూర్‌కు ద్విచక్రవాహంపై వెళుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు అదుపుతప్పి పడిపోయాడు. వాహనదారులు గమనించి అంబులెన్స్‌లో ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు.

గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొని వృద్ధురాలి మృతి

యైటింక్లయిన్‌కాలనీ, ఫిబ్రవరి 26: గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొనడంతో రామగిరి మండలం సుందిల్ల గ్రామానికి చెందిన జనగామ రాజమ్మ అనే వృద్ధురాలు మృతి చెందింది. కొంతకాలంగా మతిస్థిమితం కోల్పోయిన రాజమ్మ ఆదివారం ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు నిద్రిస్తున్న సమయంలో ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లింది. సోమవారం తెల్లవారుజామున 11ఏ క్రాస్ రోడ్డు వద్ద రాజమ్మను గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టింది. రోడ్డు వెంట వెళ్తున్న వాహనదారుల సమాచారంతో 108 సిబ్బంది గాయపడ్డ రాజమ్మను గోదావరిఖని ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఆసుపత్రికి తరలించేలోపే రాజమ్మ మృతి చెందింది. మృతురాలి కుమారుడు శ్రీనివాస్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు గోదావరిఖని టూటౌన్ పోలీసులు తెలిపారు.

చెట్టుకొమ్మ మీదపడి ఒకరి మృతి

కాల్వశ్రీరాంపూర్, ఫిబ్రవరి 26: చెట్టు కొమ్మ కొడుతూ ప్రమాదవశాత్తు ఒకరు మృతి చెందిన సంఘటన మండలంలోని వెన్నంపల్లిలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు, మృతుని కుటుంబ సభ్యులు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. వెన్నంపల్లి గ్రామానికి చెందిన మేడి రాజు (35) కట్టెల కోసం సోమవారం గ్రామ శివారులోని గుర్రాల గండి ప్రాజెక్టు సమీపానికి వెళ్లాడు. చెట్టు కొమ్మ కొడుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు రాజుపై పడింది. తీవ్ర గాయాలైన రాజు అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. రాజుకు భార్య, ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు.

కిరాణ వ్యాపారి ఆత్మహత్య

కరీంనగర్ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: కరీంనగర్ ఆదర్శనగర్‌కు చెందిన కొమిడి జలపతిరెడ్డి(55) సోమవారం సాయంత్రం ఇంటి వద్ద ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. జలపతిరెడ్డి ఆదర్శనగర్‌లో కిరాణ షాపు నిర్వహిస్తుంటాడు. అతనికి ఇద్దరు కూతుళ్లు కాగా వారికి వివాహం జరిగిందని బంధువులు తెలిపారు. ఆదివారం తన భార్య, కూతురును హైదరాబాద్‌లో దిగబెట్టి సోమవారం ఉదయమే ఇంటికి వచ్చిన జలపతిరెడ్డి సాయంత్రం ఇంటి వెనుకవైపున ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు చేసుకున్నాడు. అతని ఆత్మహత్యకు కారణాలు తెలియరాలేదు.



డాక్టర్

జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా! మునుపటి ఓపిక ఉండదులే! ఇదంతా సహజం' అని సరిపెట్టుకుంటున్నారా? కానీ మలి వయసుకు చేరుకుంటున్నా, సత్తువ సడలకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా



వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్థాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్లు అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేనివాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్యాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే...

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సిడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదార్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదిలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్ జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు....

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసిక ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్డు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్జెనిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపించవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'ఆర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రొస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్న వాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.

గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.



వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

వైభవంగా లక్ష్మీనరసింహస్వామి కళ్యాణం



కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న పండితులు

మెట్‌పల్లి, ఫిబ్రవరి, 26: పట్టణంలోని బోయవాడ కాలనీల్లోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయం 29వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం స్వామి వారి కల్యాణాన్ని ఘనంగా జరిపించారు. ఉదయం నుంచి పురోహితులు స్వామి వారికి అభిషేకాలు, పూజలు, హోమం అనంతరం ఎదుర్కోలు కార్యక్రమాలను జరిపారు. అనంతరం స్వామి వారి కల్యాణాన్ని వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య నిర్వహించారు. ఆలయాభివృద్ధి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయాభివృద్ధి కమిటీ అధ్యక్షుడు నర్సయ్య, నరేందర్, రాజేందర్, ప్రోహిత్ హేమాచందర్ పాల్గొన్నారు.

మహిళా సంఘాలు సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి

జగిత్యాలరూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : మహిళాసంఘాలు సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని జగిత్యాల అర్బన్, రూరల్ ఎంపీడీఓలు విజయలక్ష్మి, రమాదేవి అన్నారు. సోమవారం జగిత్యాల మండల సెర్ప్ కార్యాలయంలో వీఓఏలు, మండల సమాఖ్య సభ్యురాళ్లకు సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవోలు మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో నిర్వహిస్తున్న, పారిశుద్ధ్యం, పచ్చదనం కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని గ్రామాల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని కోరారు. రెండు మండలాల్లో బ్యాంక్ లింకేజీ 100 శాతం ప్రగతి సాధించడం అభినందనీయమని ప్రశంసించారు. అనంతరం నూతనంగా వచ్చిన ఎంపీడీఓలను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎం ఓదెల గంగాధర్, సీసీలు గంగారాం, రవీందర్, శ్రీనివాస్, గంగారాం, రూరల్, అర్బన్ మండలాల అధ్యక్షులు సత్తవ్వ, గంగాభవాని, సమైఖ్య అధ్యక్షులు, వీఓఏలు పాల్గొన్నారు.

వరిధాన్యం బోనస్‌పై జీవో ఇవ్వాలి

● సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి బీఆర్ఎస్ నేతల లేఖ

కథలాపూర్, ఫిబ్రవరి 26 : కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో ప్రకటించిన ప్రకారం వరిధాన్యానికి రూ. 500 బోనస్ ఇస్తామని ఇచ్చిన హామీకి పార్లమెంట్ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ లోపు జీవో విడుదల చేయాలని రైతు ఐక్యవేదిక నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. మండలంలోని భూషణరావుపేటలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. వరి పంటకు రైతుబంధు ఎకరానికి ఏటా రూ. 15 వేలు, రూ. 2 లక్షల రుణ మాఫీ చేస్తామని నమ్మించి ఓట్లు దండుకున్నారని ఆరోపించారు. రబీ పంట కోతల దశకు చేరుకున్నా నేటికీ రైతుబంధు జమకాలేదన్నారు. ఇప్పటికే రైతాంగం చీడపీడలతో నష్ట పోతున్నారని రైతుబంధు, బోనస్ అందించి ఆదుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు స్పీడ్ పోస్ట్ ద్వారా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి బహిరంగ లేఖ పంపించామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో మండల రైతు ఐక్యవేదిక అధ్యక్షుడు బద్దం మహేందర్ రెడ్డి, మిట్టపల్లి గంగారెడ్డి, పురుకుటపు నరేందర్, పురుకుటపు సంతోష్, మేగ్యానాయక్, క్రిష్ణ ఉన్నారు.

మేడిపల్లి కార్యదర్శి, ఈజీఎస్ సిబ్బందిపై విచారణ చేపట్టాలి

మెట్‌పల్లి రూరల్, ఫిబ్రవరి, 26 : మండలంలోని మేడిపల్లిలో పనులపై పంచాయతీ కార్యదర్శి, ఈజీఎస్ కంప్యూటర్ ఆపరేటర్‌పై విచారణ చేపట్టాలని కలెక్టర్‌కు గ్రామస్థుడు తరి మల్లికార్జున్ ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలో జరిగిన ప్రజావాణిలో కలెక్టర్‌కు గ్రామంలోని పారిశుద్ధ్యం, ఈజీఎస్ పనులపై విచారణ చేపట్టాలని ఫిర్యాదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. గ్రామంలో పారిశుద్ధ్యం, ఉపాధిహామీ పనులు రెండు, మూడు సంవత్సరాల నుంచి పనులు చేయకున్నా వారి డబ్బులు కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ సుమన్ వారి ఖాతాల్లో జమవేయడం జరిగిందన్నారు. అవకతవకలకు పాల్పడిన వారిపై విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరినట్లు తెలిపారు.

షుగర్‌ఫ్యాక్టరీ ఎదుట కాంగ్రెస్ నాయకుల నిరసన



నిరసన తెలుపుతున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు

మల్లాపూర్, ఫిబ్ర వరి, 26: మండలం లోని ముత్యంపేట షుగర్ ఫ్యాక్టరీ ఎదుట కాంగ్రెస్ నాయకులు సోమవారం నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ముత్యంపేట నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీ పునరుద్ధరణ కోసం సీఎం రేవంత్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. కేంద్రంలో బీజేపీ అధికారంలో ఉండి కూడా ఫ్యాక్టరీ పునర్ధరణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని విమర్శించారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్‌రెడ్డి ముత్యంపేట షుగర్ ఫ్యాక్టరీని సందర్శించనున్న సమాచారం మేరకు కాంగ్రెస్ నాయకులు నిరసన చెపట్టినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీపీసీసీ ఫిషర్‌మేన్ నారాయణ, నాయ కులు కొమ్ముల చిన్నరెడ్డి, ఎండీ జాఫర్, రాకేష్, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

మల్యాలలో మొక్కుబడిగా ప్రజావాణి

మల్యాల, ఫిబ్రవరి 26: ప్రతి సోమవారం ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమం మొక్కుబడిగా మారింది. మల్యాల తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో సోమవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు నలుగురు అధికారులు మాత్రమే హాజరయ్యారు. అది కూడా మండల స్థాయి అధికారులు కాకుండా జూనియర్ అసిస్టెంట్ స్థాయి అధికారులు మాత్రమే. ఐసీడీఎస్ సూపర్ వైజర్, మండల పరిషత్ కార్యాలయ టైపిస్ట్, రెవెన్యూ ఏఎస్‌వో, జూనియర్ అసిస్టెంట్ మాత్రమే వచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి మండల స్థాయికి చెందిన అన్ని శాఖలు అధికారులు హాజరుకావాల్సి ఉండగా ఈ కార్యక్రమానికి మొదటి నుంచి అంతంతమాత్రమే హాజరవడంతో ప్రజలకు దీనిపై నమ్మకం లేకుండా పోయింది. సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోవడంతో పిర్యాదులు చేయడానికి రావడం లేదు. జిల్లా ఉన్నతాధికారులు తగు చర్యలు తీసుకోవాలని మండల ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ముగిసిన క్రికెట్ లీగ్ టోర్నీ



విజేత టీంకు ట్రోఫీ అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్యే

మల్యాల, ఫిబ్రవరి 26: కొండగట్టు సమీపంలో వన్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో కొన్ని రోజులుగా కొనసాగుతున్న వన్ క్రికెట్ లీగ్ టోర్నమెంట్ సోమవారం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా ఫైనల్ మ్యాచ్‌కు హాజరైన ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం విజేతకు కప్ అందజేశారు. ఈ లీగ్ టోర్నీలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా 56 టీమ్‌లు పాల్గొనగా ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో ముత్యంపేట విన్నర్ కప్, గంగాధర రన్నర్ కప్ దక్కించుకున్నాయి. అనంతరం క్రికెటర్లను ఎమ్మెల్యే అభినందించి క్రీడల్లో మరింతగా రాణించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఆనందరెడ్డి, ఆదిరెడ్డి, శోభారాణి, లక్ష్మారెడ్డి, శ్రీనివాస్‌గౌడ్, ముత్యం శంకర్, సతీష్‌రెడ్డి, ప్రకాశ్‌రెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

దేశ ద్రోహులకు, దేశ భక్తులకు మధ్యే పార్లమెంట్ పోరు

బీజేపీ విజయసంకల్ప యాత్రలో ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు



మాట్లాడుతున్న నిజామాబాద్ ఎంపీ అర్వింద్

జగిత్యాల అర్బన్, ఫిబ్రవరి 26: రానున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికలు దేశ ద్రోహులకు, దేశ భక్తులకు మధ్య జరిగే ఎన్నికలుగానే చూడాలని ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్‌రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీజేపీ విజయ సంకల్ప యాత్ర సోమవారం జగిత్యాలకు చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా యాత్రకు ముఖ్య అతిథిగా రాకేష్‌రెడ్డి హాజరై మాట్లాడుతూ రామ మందిర నిర్మాణం కోసం సుమారు 500 ఏళ్ల వేచి చూసినా అప్పటి పాలకులు రామున్ని గానీ, రామమందిరాన్ని పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలన మూన్నాళ్ల ముచ్చట అని, కాంగ్రెస్ పార్టీ పెట్టిన పది రూపాయల ఫ్రీ బస్ చార్జీకి అతివలు ఆత్మగౌరవం దెబ్బతీసుకోవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు.

కాంగ్రెస్ గెలిచి అధికారంలోకి వచ్చిన రెండున్నర నెలల్లో తెలంగాణ దోపి డీకి గురైందని ఆరోపించారు. కొడంగల్‌కు ఎన్ని నిధులు కేటాయిస్తే జగిత్యాలకు అదే స్థాయిలో నిధులు ఇవ్వాలని రాకేష్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ధర్మాన్ని నిలబెట్టేందుకు దేశాన్ని కాపాడుకునేందుకు బీజేపీని ఆదరించాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతకుముందు బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు సత్యనారాయణరావు మాట్లాడుతూ అభివృద్ధికి కేరాఫ్ బీజేపీ ప్రభుత్వం అని, అభివృద్ధి విషయంలో ఎంపీ అర్వింద్ చిత్తశుద్ధితో పనిచే స్తారన్నారు. అనంతరం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు బోగ శ్రావణి మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు మదన్‌మోహన్, పడాల తిరుపతి, దివాకర్, నలువాల తిరుపతి, దశరథరెడ్డి, కొక్కు గంగాధర్, రాజేందర్, బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ దేశాలు మోదీ సారథ్యాన్ని మెచ్చుకుంటున్నాయి

ఎంపీ అర్వింద్

కోరుట్ల : ప్రపంచ దేశాలు మోదీ సారధ్యాన్ని మెచ్చుకుంటున్నాయని, ప్రపంచంలో భారతదేశాన్ని ముందు వరసలో నరేంద్రమోదీ ఉంచాడని ఎంపీ అర్వింద్ అన్నారు. సోమవారం బీజేపీ సంకల్ప యాత్రలో భాగం పట్టణంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో నిర్వహించిన రోడ్‌షోలో అర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్ రెడ్డిలో కలిసి అర్వింద్ మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో చక్కెర కర్మాగారాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మూతబడగా వాటిని బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసిందన్నారు.

రాష్ట్రంలో మరోమారు చెక్కర కర్మాగారాలు తెరిపిస్తామని కమిటీలను వేసి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కాల యాపన చేస్తోందన్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసాడని ఆరోపించారు. మోది ప్రభుత్వం పదేళ్లలో ఎంతో అభివృద్ధి చేసి ప్రపంచ దేశాల దృష్టిని మలిచాడన్నారు. రాష్ట్రంలో షుగర్ ఫ్యాక్టరీల పున రుద్దరనకు బీజేపీ మద్దతు పలుకుతోందన్నారు. ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రావణుడి సంతానం కావాలా రాముడి కుటుంబం కావాలో ప్రజలే నిర్ణయించుకోవాలని, మైనార్టీల సంక్షేమానికి కేంద్రంలో బీజేపీ ప్రభుత్వం పని చేస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు పల్లె గంగారెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షుడు మోరపల్లి సత్యనారాయణ, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సురభి నవీన్ రావు, బోగ శ్రావణి, కౌన్సిలర్ పెండం గణేష్, నరేష్ బీజేపీ నాయకులు విజయ్‌కుమార్, నర్సయ్య, శ్రీనివాస్, వెంకటేష్, ధన్‌ంజయ్, తిరుమల వాసు, వెంకటి పాల్గొన్నారు.

●పట్టణంలో జరిగిన బీజేపీ విజయ సంకల్ప యాత్రలో భాగంగా నిర్వహించిన కార్నర్ మీటింగ్‌లో 'ఆంధ్రజ్యోతి' నిజామాబాదు, జగిత్యాల జిల్లా పేజీలను ఎంపీ అర్వింద్ ప్రదర్శించారు. షుగర్ ఫ్యాక్టరీ పునరుద్ధరణపై వస్తున్న కథనాలను వివరిస్తూ ప్రస్తుతం నెలకొన్న విషయాలను ప్రజలకు తెలిపారు. నిజామాబాదు జిల్లాలో బోధన్ ప్రాంతం, మల్లాపూర్ మండలం ముత్యంపేటలో ఉన్న షుగర్ కర్మగారాల గురించి వివరించారు. దీంతో అర్వింద్ ఆంధ్రజ్యోతి పత్రికను ప్రదర్శించారు.

దేశ ద్రోహుల పార్టీ కాంగ్రెస్

రాయికల్: దేశ ద్రోహుల పార్టీ కాంగ్రెస్ అని, దేశ రక్షణ బీజేపీ పార్టీతోనే సాధ్యమని అర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్‌రెడ్డి అన్నారు. రాయికల్ పట్టణంలో సోమవారం స్థానిక పాత బస్టాండ్‌లో బీజేపీ సంకల్పయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ త్వరలో జరిగే లోక్‌సభ ఎన్నికలు ధర్మానికి, దేశ ద్రోహులకు మధ్య జరుగుతున్నాయని, ప్రజలు ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలన్నారు. అభివృద్ధి జరగాలన్నా, హిందుత్వం నిలబడాలన్నా బీజేపీకి ఓటు వేసి నరేంద్రమోదీని మళ్లీ ప్రధాని చేయాలన్నారు. కాంగ్రెస్‌లో ఉన్నది రాహుల్ ఖాన్, రేవంత్‌ఖాన్‌లని అభివర్ణించారు. ముస్లింలు మంచివారేనని, కాంగ్రెస్ వాళ్లలో విషం నింపి హిందువుల పట్ల ద్వేషం పెంచుకునేలా చేసిందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్య క్షుడు సత్యనారాయణరావు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు బోగ శ్రావణి, పడాల తిరుపతి, పట్టణ, మండల శాఖ అధ్యక్షులు కల్లెడ ధర్మపురి, వేణు పాల్గొన్నారు. గ్రామంలో యువకులు బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

బీజేపీతోనే అవినీతి రహిత పాలన

మెట్‌పల్లి : బీజేపీతోనే అవినీతి రహిత పాలన సాధ్యమని ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ అన్నారు. విజయసంకల్ప యాత్రలో భాగంగా సోమవారం మెట్‌పల్లి పాతబస్టాండ్ చౌరస్తాలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. దేశాన్ని దోచుకొని రైతులను చంపి నిరుపేద పరిస్థితి తీసుకొచ్చి అవినీతి పాలనకు మార్చిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీదని విమర్శించారు. దేశ వ్యాప్తంగా మూతపడ్డ 53 చక్కెర కర్మాగారాలను తెరిపించడం సాధ్యమైంది బీజేపీతోనే అన్నారు. రాబోయే లోక్ సభ ఎన్నికల్లో దేశవ్యాప్తంగా 370 ఎంపీ సీట్లు సాధించబోతున్నామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారెంటీల పేరుతో తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసిందని, ఆచరణ సాధ్యంకాని హామీలతో గెలుపొందిందని విమర్శించారు. యాత్రలో ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్‌రెడ్డి, పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంగారెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడిపెల్లి సత్యనారాయణరావు, రాష్ట్ర నాయకుడు సురభి నవీన్, నరేందర్‌రెడ్డి, ధోనికెళ్ల నవీన్, బోడ్ల రమేష్, రాజ్‌పాల్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలి

మెట్‌పల్లి, ఫిబ్రవరి, 26 : మహాత్మా జ్యోతిబాఫూలే పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలని కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ ఆదేశించారు. ఆదివారం పట్టణంలోని మెట్లచిట్టాపూర్ మహాత్మా జ్యోతిబాఫూలే పాఠశాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. పాఠశాలలోని తరగతి గదులు, హాస్టల్ వసతులు పరిశీలించి విద్యార్థులు, ప్రిన్సిపాల్ ఆనందంతో మాట్లాడి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పాఠశాల్లోని సమస్యలు ఉంటే దృష్టి తీసుకరావాలని, విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులదేనని సూచించారు. ఆయన వెంట ఎంపీపీ మారు సాయిరెడ్డి, బీఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం రాజారెడ్డి, నాయకులు ఉన్నారు.



కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులను అందజేస్తున్న కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్

గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యం

మెట్‌పల్లి రూరల్: నియోజకవర్గంలోని గ్రామాల అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతోనే రాజకీయాలకు వచ్చానని కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ అన్నారు. మండలంలోని మేడిపల్లి, రాజేశ్వరరావుపేట, సత్తక్కపల్లి, చెర్లకొండ పూర్, బండలింగాపూర్, విట్టంపేట, మెట్లచిట్టాపూర్, రంగరావుపేట, ఆత్మనగర్, ఆత్మకూర్, చౌలమద్ది, వేంపేట, పెద్దాపూర్ గ్రామాల్లోని లబ్ధిదారులకు కల్యాణ లక్ష్మి చెక్కులను నాయకులతో కలిసి అందజేశారు. అధికారంలో లేకున్నా గ్రామాల్లోని నిరుద్యోగుల అభివృద్ధి కోసం జాబ్‌మేళాలు, ఉచిత కోచింగ్, ఉపాధి కల్పించడం వంటి కార్యక్రమాలను చేపట్టినట్లు గుర్తు చేశారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా నియోజకవర్గంలోని గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం ఆయా శాఖల మంత్రుల ద్వారా నిధులు తీసుకొస్తానని అన్నారు. నియోజకవర్గంలో కల్యాణ లక్ష్మి కోసం దరఖాస్తులు చేసుకున్న వారికి తప్పకుండా అందరికి వచ్చేలా కృషి చేస్తానన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల విద్యా సాగర్ రావు సూచనలతో నియోజకవర్గాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తానన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ మారు సాయి రెడ్డి, మాజీ సర్పంచులు పీసు తిరుపతిరెడ్డి, నేరెళ్ల లక్ష్మి-రాజాగౌడ్, కట్టా శ్రీధర్, ఆకుల రాజారెడ్డి, జరుపుల శ్రీనివాస్, చౌటుపల్లి లావణ్య-అంజయ్య, కొరెపు రవి, గడ్డం లింగారెడ్డి, నాయకులు గడ్డం రాజారెడ్డి, కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు పనులు నాణ్యతతో చేపట్టాలి

పెగడపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను నాణ్యతతో చేయాలని పెగడపల్లి ఎంపీడీవో ఎనబోయిన శ్రీనివాస్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. మండలంలోని దోమల కుంటలో ఉపాధిహామీ పనులలో భాగంగా చేపట్టిన సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను సోమవారం ఎంపీడీవో ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో పంచాయతీ రాజ్ ఏఈ శంషేర్ అలీ, పంచాయతీ కార్యదర్శి వంశీవర్ధన్, మాజీ సర్పంచ్ బండారి మణెమ్మ శ్రీనివాస్, లక్ష్మీరాజం, అంజయ్య, నవీన్, సత్తయ్య, మల్లేశం, తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజన్న ఆలయానికి రూ. లక్ష విరాళం

పెగడపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని వెంగళాయిపేట గ్రామానికి చెందిన శ్రీరాజరాజేశ్వరస్వామి ఆలయానికి అదే గ్రామానికి చెందిన చెట్ల కిషన్ సోమవారం రూ. ఒక లక్ష విరాళం అందజేశారు. మార్చి 8న జరుగనున్న మహా శివరాత్రి జాతర ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని ఆలయ అభివృద్ధి, ఉత్సవాల నిర్వహణకు గాను కిషన్ తన అమ్మమ్మ తాత గురిజల నర్సవ్వ-పెద్ద మల్లయ్య, నానమ్మ తాత అక్కమ్మ-రాజయ్యల జ్ఞాపకార్థంగా ఆలయానికి విరాళాన్ని రూ. లక్ష ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ సాగి కొండాల్‌రావుకు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కిషన్‌తో పాటు రాజిరెడ్డి, సత్యనారాయణరావు, తిరుపతి ఉన్నారు.

ఉపాధిహామీ పనుల పరిశీలన

కొడిమ్యాల, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని నాచుపల్లి గ్రామంలో జరుగుతున్న ఉపాధిహామీ పనులు రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలోని ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ రాష్ట్ర వ్యవసాయ కళాశాల, బాబు జగ్‌జీవన్‌రాం వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు సోమవారం పరిశీలించారు. వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు పర్షపు నీటి సంరక్షణ నిర్మాణాలను సందర్శించారు. వాటివలన కలుగు ఉపయోగాలను రైతులను ఉపాధి కూలీలను, ఏపీవో సతీష్‌ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు రేవంత్, సాయికిరణ్, శ్రీకాంత్, సంతోష్, రాజ్‌కుమార్, వేణుమాధవ్, రాజవర్ధన్, రాఘవేంద్ర పాల్గొన్నారు.

పల్స్ పోలీయోను విజయవంతం చేయండి

కొడిమ్యాల, ఫిబ్రవరి 26 : మార్చి 3 నిర్వహించు పల్స్ పోలీయో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కొడిమ్యాల మెడికల్ ఆఫీసర్ పరమేశ్వరీ కోరారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో పల్స్ పోలీయో మండల టాస్క్ ఫోర్స్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో వైద్యురాలు మాట్లాడుతూ 0నుంచి 5 సంవత్సరాలలోపు చిన్నారులకు పల్స్ పోలీయో చుక్కలను వేయించాలని కోరారు.

విజయ సంకల్ప యాత్రకు స్పందన

ధర్మపురి, ఫిబ్రవరి 26: బీజేపీ విజయ సంకల్ప యాత్రకు మంచి స్పందన లభిస్తుందని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, యాత్ర ప్రముఖ్ పల్లె గంగారెడ్డి అన్నారు. బీజేపీ విజయ సంకల్ప యాత్ర ముగియడంతో ధర్మపురిలో ఆయన విలేఖరులతో మాట్లాడారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో రాష్ట్రంలో అనేక అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. కరోనా కాలంలో దేశ ప్రజలకు ఉచితంగా రేషన్ బియ్యం అందజేసినట్లు, స్వచ్ఛ భారత్ అద్భుత కార్యక్రమంగా నిలిచిందన్నారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పొత్తు అనేది కాంగ్రెస్ ఆడుతున్న డ్రామాగా ఆయన వర్ణించారు. అబద్దాలతో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిందని విమర్శించారు. ఈ సమావేశంలో నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ ఇన్‌చార్జీ వెంకటరమణ, రమణారావు, జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడిపల్లి సత్యనారాయణరావు, కస్తూరి సత్యం, బండారి లక్ష్మన్, పిల్లి శ్రీనివాస్, సంగెపు గంగారాం, చంద్రశేఖర్, లవన్ పాల్గొన్నారు

వెండి చోరీ కేసులో నిందితుడి అరెస్ట్



నిందితుడి అరెస్ట్ చూపిస్తున్న రూరల్ సీఐ ఆరీఫ్ ఆలీఖాన్

జగిత్యాలరూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : జగిత్యాల రూరల్ మండలంలోని అనంతారం గ్రామంలో దొంగతనానికి పాల్పడి 16 తులాల వెండిని అపహరించిన ఎండపల్లిమండలం కొండాపూర్‌కు చెందిన దాసరి రాజు అనే వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు జగిత్యాల రూరల్ సీఐ ఆరీఫ్ ఆలీఖాన్ తెలిపారు. సోమవారం జగిత్యాల రూరల్ సీఐ కార్యాలయంలో విలేకర్ల సమావేశం నిర్వహించి చోరీ కి సంబంధించిన వివరాలను సీఐ వెల్లడించారు. ఈనెల 21న జగిత్యాల రూరల్ మండలం అనంతారం గ్రామానికి చెందిన జంగ కొమురయ్య ఇంటిలో ఎవరులేని సమయంలో 16 తులాల వెండి పట్టగొలుసులు నగదు దొంగిలించారని తెలిపారు. కొమురయ్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు జగిత్యాల రూరల్ ఎస్సై నాగపురి సుధాకర్ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బందితో కలిసి ప్రత్యేక బృందం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం జగిత్యాల అర్బన్ మండలం తిప్పన్నపేట శివారులో వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండ అనుమానాస్పదంగా బైక్ పై వస్తున్న వ్యక్తిని పట్టుకొని విచారించగా ఎండపల్లి మండలం కొండాపూర్ గ్రామానికి చెందిన దాసరిరాజుగా గుర్తించామన్నారు. విచారణ చేపట్టగా దొంగతనానికి పాల్పడ్డట్లు నేరాన్ని ఒప్పుకున్నట్లు తెలిపారు. అతని వద్ద నుంచి 16 తులాల వెండిపట్టగొలుసులతోపాటుగా దొంగతనానికి ఉపయోగించిన ద్విచక్రవాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. దొంగలను పట్టకోవడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన ఎస్సై సధాకర్‌ను సిబ్బందిని సీఐ అభినందించారు.

బీజేపీ కాంగ్రెస్ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నాయి

చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్

కొడిమ్యాల, ఫిబ్రవరి 26 : అబద్దాలతో కులమతాల పేరు చెప్పుకొని బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేశాయని చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్ అన్నారు. సోమవారం సాయంత్రం మండల కేంద్రంలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పదేళ్ల పాటు కేంద్రంలో బీజేపీ అధికారంలో ఉండగా ఎంపీ బండి సంజయ్ జిల్లాకు ఏం తీసుకు వచ్చాడని ప్రశ్నించారు. హిందు పార్టీగా చెప్పుకునే బీజేపీ దేవాలయాల అభివృద్ధికి ఎన్ని నిధులు తీసుక వచ్చారో తెలుపాలని డిమాండ్ చేశారు. కాళేశ్వరం, సమ్మక్కసారక్క జాతరకు, జాతీయ హోదా తీసుకవచ్చారా అని, లేదా కొండగట్టుకు 500 కోట్ల రూపాయలు తెచ్చారా అని విజయ సంకల్పయాత్ర చేస్తున్నారా అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ ప్రజలు కరువును ఎదుర్కొంటే ముఖ్యమంత్రి తరుచు ఢిల్లీ వెళ్లటం, మంత్రులు హైదరాబాదులో తిష్ట వేయటం ఏందుకని ప్రశ్నించారు. రానున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో వినోద్‌కుమార్‌కు మద్దతు ఇవ్వాలని ప్రజలను కోరారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో సర్పంచుల ఫోరం మండల మాజీ అధ్యక్షుడు కృష్ణారావు, ఉపాధ్యక్షుడు ప్రసాద్, ఎంపీటీసీ లక్ష్మన్, బీఆర్ఎస్ మండల నాయకులు వెంకటేష్‌గౌడ్, స్వామి, రమేష్, మహిపాల్, నారాయణ, ఆనందం, ప్రభుదాస్, శుకూర్ ఉన్నారు.

●మండలంలోని కోనాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మొగిలిపాలెం విమల, కాసర్ల విజయ, ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా మృతుల కుటుంబ సభ్యులను సోమవారం చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్ పరామర్శించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంట సర్పంచుల ఫోరం మండల మాజీ అధ్యక్షుడు కృష్ణారావు, బీఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు వెంకటేష్‌గౌడ్, రమేష్, స్వామిరెడ్డి, లక్ష్మీనర్సయ్య, శ్రీనివాస్, నరేష్ ఉన్నారు.

చేపల మార్కెట్ అభివృద్ధికి కృషి

జగిత్యాల టౌన్, ఫిబ్రవరి 26 : చేపల మార్కెట్ అభివృద్ధికి తనవంతుగా కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కొత్త బస్టాండ్ ప్రాంతంలో ఉన్న చేపల మార్కెట్‌ను సోమవారం ఎమ్మెల్సీ సందర్శించి పలు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు రజనీ కాంత్, రాజు తదితరులు ఉన్నారు. అనంతరం పట్టణంలోని గోవిందు పల్లిలో ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ బ్రహ్మోత్సవాల్లో ఎమ్మెల్సీ పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

ఘనంగా మల్లన్న స్వామి జాతర

మల్లాపూర్, ఫిబ్రవరి, 26: మండలంలోని చిట్టాపూర్ గ్రామంలోని మల్లన్న స్వామి జాతరను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. సోమవారం గ్రామంలోని ఆలయంలోని స్వామి వారిని భక్తులు దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ జాతరలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేయగా పురోహితులు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి శాలువలతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, నిర్వాహకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ సంకల్ప యాత్రకు ఘన స్వాగతం

కోరుట్ల రూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : బీజేపీ సంకల్ప యాత్రకు సోమవారం బీజేపీ శ్రేణులు ఘన స్వాగతం పలికారు. కోరుట్ల మండలంలోని జోగినిపల్లి గ్రామాని చేరుకోగా స్థానిక బీజేపీ నాయకులు ఘనస్వాగతం పలికారు. గ్రామ శివారులో ఉన్న నంది విగ్రహానికి ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే రాకేష్‌రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకుడు పల్లె గంగారెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడిపల్లి సత్యనారాయణ, మండల, పట్టణ నాయకులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. జోగినిపల్లి గ్రామం నుంచి కోరుట్ల పట్టణం వరకు ద్విచక్ర వాహన ర్యాలీ నిర్వహించి స్వాగతం పలికారు.

బీసీ సంక్షేమ సంఘం డివిజన్ అధికార ప్రతినిధిగా రాజేష్

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి26 (ఇబ్రహీంపట్నం): బీసీ సంక్షేమ సంఘం మెట్‌పల్లి డివిజన్ అధికార ప్రతినిధిగా అమ్మక్కపేట గ్రామానికి చెందిన బాలేరావు రాజేష్‌ను నియమించినట్లు బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు నల్ల వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. సోమవారం రాజేష్‌కు నియామకపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో నాయకు లు బొమ్మల శంకర్, శ్రీకాంత్, సదానందం పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ పరీక్షా కేంద్రాలను పరిశీలించిన తహసీల్దార్

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 26(ఇబ్రహీంపట్నం): ఇంటర్ పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండ చర్యలు తీసుకోవాలని తహసీల్దార్ ప్రసాద్ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 28 నుంచి ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రారంభమవుతున్న నేపథ్యంలో మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజ్ సెంటర్‌ను పరిశీలించారు. సెంటర్ పరిధిలో 144 సెక్షన్ అమ లులో ఉంటుందన్నారు.

కాంగ్రెస్‌లో చేరిన మున్సిపల్ కోఆప్షన్ సభ్యుడు

మెట్‌పల్లి, ఫిబ్రవరి, 26: మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ కోఆప్షన్ సభ్యుడు పన్నాల మాధవరెడ్డి కాంగ్రెస్‌లో చేరారు. సోమవారం పార్టీలో చేరిన మాధవరెడ్డికి కాంగ్రెస్ పార్టీ కోరుట్ల నియోజక వర్గం ఇన్‌చార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు కండువా కప్పి ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలు ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తుందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని సూచించారు.

వైభవంగా పల్లకిసేవ

కథలాపూర్, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని పోతారంలో సోమవారం శ్రీలొంకరామేశ్వరస్వామి పల్లకి సేవ వైభవంగా జరిగింది. కొండపై కొలువైన స్వామివారిని డప్పు చప్పుళ్లతో ఎదుర్కొని పురవీధుల వెంట ఊరేగించారు. శివ స్వాములు నృత్యాలు చేస్తూ స్వామివారి సన్నిధి కోసం బిక్షాటన చేశారు. ప్రతీ ఏటా శివరాత్రి మరుసటి రోజున లొంకరామేశ్వరస్వామి జాతర ఘనంగా జరుగుతోంది. వేములవాడ రాజరాజేశ్వరుడు శివరాత్రి రోజున భక్తులకు దర్శనమిచ్చి తెల్లవారి ఇక్కడకు వచ్చి సతీసమేతంగా సేద తీరినట్టు ఇక్కడ ప్రతీతి.

ట్రాక్టర్ ట్రాలీ కింద పడి మహిళ మృతి

కథలాపూర్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని చింతకుంట గ్రామ శివారులో ట్రాక్టర్ ట్రాలీ కింద పడి వేముల పోశవ్వ(55) అనే మహిళ సోమవారం మృతి చెందింది. గ్రామ శివారులో మట్టిని నింపుతుండగా ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ సుర రాము నిర్లక్ష్యంగా నడపటంతో ట్రాలీ పోశవ్వ మీద పడింది. అందులో ఉన్న మట్టి పోశవ్వ మీద పడటంతో గాయాలపాలైంది. వెంటనే ఆమెను ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో మృతి చెందింది.

పోశవ్వ భర్త ఫిర్యాదు మేరకు ఎస్సై నవీన్‌కుమార్ కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.